



## 厚生労働省『健康日本21』の活動始動! 話題の赤坂サカスで足もみボランティア!

### 元気2008 in Sacas

#### ◆ 赤坂サカスとは! ◆

2008年3月20日東京都の赤坂にグランドオープン。3月20日から4月6日まで行われたオープニングイベント(Sacas Opening Fes)には、107万5千人が訪れた、東京都心の最先端スポットです。

#### ◆ 元気2008 in Sacas について ◆

健康日本21～健やか生活習慣国民運動～の活動です。

人々が日常生活の中で「健やかな生活習慣」の爽快感を実感し、自ら行動変容を行うことにより生活習慣病を予防することをねらいとして「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を焦点とした新たな国民運動です。その国民運動の周知・定着を図るとともに、産業界の参画を得ながら今後の継続的・効果的な運動を展開していくためのキックオフイベントとなります。今、話題のスポットでの足もみボランティアにご協力下さい。スクール卒業生の皆さんは、多くの方々の足に接するチャンスです。



## 足もみボランティア大募集!

#### ◆ イベント概要 ◆

メインステージでは、健康大使によるトークや、健康にまつわる各種セミナー、番組収録などが行われます。主催エリアは、「運動」、「食事」、「禁煙」の3つのゾーンで構成されます。健康日本21推進全国連絡協議会会員団体としてNPO地球足もみ健康法実践普及協会は、足もみ健康法ブースを構えます。

足もみボランティア参加へ  
のお申込み・お問合せ先

「NPO地球足もみ」TEL 03-5451-0092  
「日本若石」 TEL 03-5451-5600

- ◇ イベント名称 「元気2008 in Sacas」
- ◇ 日時 平成20年11月7日(金)、8日(土)、9日(日)
- ◇ 金曜 12:00 ~ 19:00 土曜・日曜 10:00 ~ 17:00
- ◇ 会場 東京都港区赤坂5丁目、TBS「赤坂サカス」イベント広場
- ◇ 主催 厚生労働省
- ◇ 後援 内閣府、文部科学省、農林水産省、経済産業省、東京都、港区
- ◇ 事務局 (財)健康・体力づくり事業団、(株)TBSビジョン
- ◇ 来場対象 国民一般
- ◇ 入場料 無料
- ◇ 想定来場者・・・3日間で延べ100,000人



#### アクセス

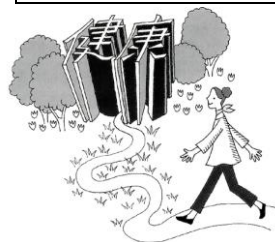
千代田線【赤坂駅】  
丸の内線・銀座線【赤坂見附駅】  
銀座線・南北線【山王溜池駅】

※お申込み時に、案内図のお知らせを致します。

# NPO 講座

「NPO地球足もみ講座」を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂きたいと考えています。足もみ健康法を伝えて喜ばれること！それが私たちのこの上ない喜びになります。足もみ健康法で先ずは家族の健康を守るように！そんな思いで皆様にお伝えしています。

■ 活動内容	■ 支部名	■ 正会員	■ 主な活動日
OHONOBONO 店内にて	熊本賛助会員	堀田 桂子	平成 20 年 7 月 3 日
②ホームデコ松江教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 20 年 7 月 4 日
①ひなたぼっこ なみき	西多摩	並木 さち子	平成 20 年 7 月 5 日
○足もみっ子倶楽部生徒さん	千葉山武	宮崎 昭好	平成 20 年 7 月 14 日
○桶川市民地域福祉活動	桶川	赤尾 典子	平成 20 年 7 月 20 日
○加美町・やくらい文化センター	古川	加藤 俊彦	平成 20 年 7 月 27 日
○足もみ気流空間陽子ハウス	倉敷北畝	中田 陽子	平成 20 年 7 月 28 日
○倉敷のお客様宅	岡山西崎	的場 澄枝	平成 20 年 8 月 4 日
○若石足療中野店のお客様	中野もみじ山	柏村 三千代	平成 20 年 9 月 2 日
○若石健康サロン人時	岡山西崎	的場 澄枝	平成 20 年 9 月 9 日
○若石健康サロン人時	岡山西崎	的場 澄枝	平成 20 年 9 月 20 日
○菰野町環境改善センター	四日市	井熊 勝利	平成 20 年 9 月 22 日



## ① マンツーマンで実施！ 並木さち子（東京都）

お一人の方は我が家の外壁に貼り付けてある NPO 講座募集のポスターを見てお越しになりました。いずれは、初級プロ講座も学習したいとのこと。幼児（女の子）をかかえての受講者で一生懸命です。楽しそうに受講されています。

もう一人の方は、最近、リウマチと診断され、自ら薬にたよらず、自分で少しでもなおしたいと言いながら、お勤めをされている為に、同じクラスに出来ませんでした。よって、1 対 1 ですが、初級プロの方の補講もかねて一緒に進めていきます。

## ② やる気満々になりました 赤木 里都子（島根県）

受講者の講座に対する受講前の意気込みを紹介します。

赤木先生を口コミで知りました。早速申し込み受領。私の体はボロボロだと認識しました。ガンバルぞ !! やる気満々になりました。先生、宜しくお願いします。

## NPO地球足もみ講座 受講生募集中



時間 : 6 時間（1 回の受講時間と受講回数は相談に応じます。）  
費用 : 4, 800 円（テキスト及び修了証書）  
講師 : NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会会員が指導



協会ホームページ <http://www.npo-ashi.net>

# NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会

本部所在地：東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F お問合せTEL：03-5451-0092

## ボランティア活動

# 鹿児島『ねんりんピック』のイベントに参加！

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の高齢者を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技や美術展、音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展、子どもフェスティバルなど、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。

厚生省創立50周年を記念して昭和63(1988)年にスタートし、毎年開催されています。第21回目となる平成20(2008)年は、10月25日(土)から28日(火)までの4日間にわたって、「かごしまで元気・ふれあい・ゆめ噴火」をテーマに鹿児島県10市3町で開催されます。鹿児島大会では、各種ボランティア活動も行われ、羽場陽子さんはブースを構えて、足もみ健康法の体験コーナーで足もみデモンストレーションを行います。つくばの吉沼弘子さん、埼玉の佐藤貞子さんも鹿児島入りされます。ねんりんピックでボランティア活動してみたい方、是非、ご参加下さい。



また、大会の種目で、日置市で開催が予定されている「ソフトボール大会」には、広島代表として NPO 正会員増田四郎さんが選手として参加されます。足もみ健康法と日頃のトレーニングで鍛え上げた増田さんのご活躍を期待しております。

## 各種募集 開催講座

### ◆ 勉強会『足もみにいかすアロマセラピー』

日時：9月24日(水) 18時30分～20時30分

場所：ユートリヤ すみだ生涯学習センター2階

第3講習会室(墨田区東向島2-38-7) 5247-2001

東武曳舟駅「東武伊勢崎線・東武亀戸線」

京成曳舟駅「京成押上線」の2駅が便利です。

参加費用：2,000円(自分用のオイル50ミリ容器など材料費込み)

持参するもの バスタオル、フェスタオル

服装：出来たら膝上20センチくらいまで上がる楽な服装で。

講師：佐藤 美華子先生

アロマ歴約13年、赤羽でアロマセラピーサロン「Aroma Life」およびスクールを開業。

日本ナチュラルセラピー協会会長、芝崎ホリスティックアカデミー講師、官足法も勉強されています。

参考になると思います。ぜひご参加をお待ちしております。(小宮節子)

ご参加希望の方は、墨田支部の小宮節子さん(090-2644-9562)まで連絡をお願いします。

### ◆ 吉祥寺足もみ教室大会

日時：10月8日(水) 10:00～12:00

場所：御殿山コミュニティセンター 第二会議室

武蔵野市御殿山1-5-11 0422-48-9309

吉祥寺駅から徒歩3分

講師&指導：応援顧問 平井彦成先生

内容：地域の一般の方に呼びかけ、気功体操や無痛診断もやります。

参加ご希望の方は、大日方晴子さん(090-6955-3036)まで連絡をお願いします。

### ◆ 三軒茶屋で足もみボランティア

日時：10月26日(日)

10:00～15:00

場所：特別養護老人ホーム

「フレンズホーム」

世田谷区下馬2-21-11/03-3422-7211

当日バザー会場の入り口付近で足もみ

体験コーナーを設置(椅子3～4組)。

寺田勝彦さん(080-5495-9103)まで、

参加ご希望の方は連絡をお願いします。

# ボランティア活動

各種イベントで足もみ健康法の素晴らしさを伝えています。

毎年恒例の行事では、開催されるのを楽しみにしておられる方もあるとか！ただただ感謝です！

## ○ 夏祭り足もみボランティアでデビュー！ 上條 仁美 / (長野県)

【20日間で3回の夏祭りボランティアを終わって】7月26日岡谷市8月9日、14日安曇野市と卒業以来始めて活動しました。自信のなさの現われでしょうか、なかなか他人の足は揉めませんでした。

先輩の先生方は、そんな私を察して、一番先に私からと指差されたので、揉み始めました。意外と落ち着いて出来、始めの気合いが大事だなと思いました。それからは、



にならなくなり、お客さんのお礼を言って帰っていく姿や、良かったと言ってもらえる事、本当にいいものですね。先生方から教わった陰陽五行の話も勉強になり、自分もしっかり覚えなければと思います。まだ、お客様の質問に四苦八苦の状態ですが、揉む事には、抵抗がなくなりました。これが第一歩です。



## ○ サンバ・で・ナイト 八幡 重則 / (長野県)

灼熱地獄の様な商店街道路が歩行者天国に開放され、浴衣姿で勢揃いした女将連達の打ち水を合図に、普段の商店街に多数の群衆が繰り出され、鮮やかな衣裳と軽快なサンバのリズムに身を任せ、踊り狂う若きビーナス達の熱気に、街の雰囲気は夏祭り一色に変貌した。

こんな中、私たち若石仲間は7月26日午後3時に毎年「商連」で用意して頂ける大型テントや足もみPR看板が定位置に整っているその会場に5人が集い、今期に新調したNPOを染め抜いた真っ赤なTシャツに着替えて2時間のボランティア活動を開始した。

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会岡谷支部としてこの夏祭りには過去数年の参加実績があり、主催者側にしっかり認知されており、毎年シーズンには参加要請を確実に頂けることは嬉しい限りである。お客様の中にも毎年このブースに寄って足もみを楽しむ方も大勢おられ、「あなた達の足もみは評判いいわよ」と心をくすぐる様なリップサービスも頂けた。

受付名簿、番号札に従い6人それぞれが対面方式で施術し、お客様との間で交わす多岐に渡る話題の中でも一番の関心はやはり、健康面である様に思えた。小さな子供さんから高齢者に至る人々が足もみ体験を通じて身体に感じた変化、心地よさ等から、足もみ健康法に更なる関心を抱いて頂ければ・・・と切に願う。

サンバ  
♥で♥  
ナイト  
長野県・岡谷市  
2008年7月26日

